

физической подготовленности 5-6-летних сыктывкарцев, посещающих ДОУ.

Исследования проводились в старших группах детских садов № 53, 79, 87 и 111 города в период сентябрь 2004 – май 2005г. В изучаемых ДОУ в процессе физического воспитания применялись следующие варианты программ: «Здоровье», «Программа М.А.Васильевой», «Истоки» и «Детство». Наблюдение велось за девочками (72 чел.) и мальчиками (68 чел.).

Показателями состояния здоровья были: заболеваемость в течение года и соотношение количества детей по медицинским группам.

Для определения уровня физической подготовленности исследовались тесты, утвержденные отделом дошкольных учреждений городского управления образованием Сыктывкара: «бег на 30 м», «метание мяча на дальность», «прыжок в длину с места» и «прыжок в высоту с разбега».

Измерения проведены в начале и в конце учебного года. Все результаты обрабатывались методами математической статистики.

Полученные результаты позволили определить общий уровень состояния здоровья и физической подготовленности исследуемого контингента и оценить его по стандартным циклам.

Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением зрения

О.В. Анфилатова

Вятский государственный гуманитарный университет,
г. Киров

Актуальность исследования. Забота общества о людях с ограниченными возможностями является своего рода критерием уровня его культурного и социального развития, а также нравственного здоровья. Во многих странах ведется разработка эффективных программ укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей. Эта задача весьма сложная, и чтобы решить ее, нужны комплексные научные исследования, объединение усилий педагогов, специалистов в области физической культуры.

Анализ научно-педагогических исследований и практики показали, для детей с нарушением зрения характерно отставание в физическом развитии, физической подготовленности, темпах биологического созревания, имеют место вторичные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. Преодоление указанных негативных явлений возможно при организации физкультурно-

оздоровительных занятий с использованием средств физического воспитания с учетом общих, так и индивидуальных отклонений в физическом развитии, уровне физической подготовленности, состояния здоровья детей с нарушениями зрения в рамках специализированного образовательного учреждения начальной школе – детский сад № 5 «Хрусталик» г. Кирова.

Целью данной работы является улучшение показателей физического развития, повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Для достижения поставленной цели предполагалось решение следующих *задач*: 1). Разработать и экспериментально обосновать содержание физкультурно-оздоровительных занятий с детьми старшего дошкольного возраста с нарушением зрения. 2). В педагогическом эксперименте проверить эффективность данных занятий.

К основным формам занятий физического воспитания мы предлагали: дифференцированные занятия по лечебной физической культуре (ЛФК) и индивидуальные занятия, проводимые на суше и водной среде, с физкультурно-оздоровительной направленностью.

Целью дифференцированных занятий по ЛФК, проводимых по подгруппам, являлась коррекция общих групповых вторичных отклонений в показателях физического развития и физической подготовленности детей 6-7 лет с нарушением зрения при помощи коррекционно-развивающих упражнений. Дети были разделены на две подгруппы. В одну подгруппу объединили детей с нарушениями в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, во вторую – с нарушениями в деятельности опорно-двигательного аппарата. Для достижения цели решались следующие частные задачи: укреплять функциональную активность сердечной мышцы; учить правильному ритму дыхания; формировать и закреплять навыки правильной осанки; укреплять мышечный корсет; укреплять мышцы, формирующие свод стопы.

Целью индивидуальных занятий являлась коррекция наиболее ярко выраженных индивидуальных вторичных отклонений в физическом развитии, физической подготовленности данных детей. Для достижения поставленной цели решались следующие частные задачи: укреплять ослабленные мышцы туловища; увеличивать подвижность позвоночника; формировать и закреплять навыки длительного поддержания правильной осанки, сохраняя ее при выполнении различных упражнений; формировать и закреплять навыки правильной ходьбы; развивать дыхательные мышцы.

Физкультурно-оздоровительные занятия способствуют улучшению показателей физического развития и повышению уровня физической

подготовленности, развитию приспособительных реакций, устойчивости к внешним факторам окружающей среды. При этом рекомендуется использовать коррекционно-развивающие упражнения из коррекционной гимнастики, плавания и подвижных игр: 1) ходьба – естественная и привычная форма мышечной деятельности; во время ходьбы включаются многие мышечные группы туловища, ног и рук; 2) бег – эффективное оздоровительное средство, помогающее предупредить заболевания, повысить резервы организма; 3) плавание способствует улучшению функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению жизненной емкости легких; очень важен закаливающий эффект водной среды в условиях детского сада; наблюдения за играми дошкольников в воде показывают, что физическая нагрузка в воде превышает аналогичную на суше, и дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее; игры в воде оказывают общее воздействие на организм, способствуют улучшению подвижности в суставах, повышению тренированности дыхательной мускулатуры; 4) особое внимание уделяется дыхательным упражнениям, они возбуждают и углубляют функцию дыхания; 5) корригирующие упражнения направлены для исправления (коррекции) и нормализации осанки.

Эффективность разработанных занятий подтверждается следующими показателями, полученными в ходе педагогического эксперимента, проходившего с сентября 2004 по сентябрь 2005 года, в котором участвовало 15 детей – в контрольной группе и 14 – в экспериментальной: 1) изменения показателей физического развития и физической подготовленности детей с нарушением зрения в контрольной группе от начала к концу педагогического эксперимента имеют положительную тенденцию, однако не существенны и носят недостоверный характер ($P > 0,05$); 2) изменения показателей физического развития и физической подготовленности детей с нарушением зрения в экспериментальной группе от начала к концу педагогического эксперимента существенны и носят достоверный характер ($P < 0,05$).

Таким образом, физкультурно-оздоровительные занятия оказали прогрессивные изменения показателей физического развития, уровня физической подготовленности детей экспериментальной группы.